

Spis treści

Przedmowa	10
Podziękowania	11
List do dorosłych	12
List do dziecka	13
ROZDZIAŁ 1	
Radzenie sobie z myślami i uczuciami	15
Ćwiczenie 1 Uczucia, przy których przydałaby ci się pomoc ...	18
Ćwiczenie 2 Jak bardzo ci zależy?	20
Ćwiczenie 3 Kiedy pojawiają się myśli i uczucia?	23
Ćwiczenie 4 Mapa twojego ciała	25
Ćwiczenie 5 Jak wyglądają twoje uczucia?	28
ROZDZIAŁ 2	
Pozwalanie być i pozwalanie odejść	31
Ćwiczenie 6 Nie myśl o lodach	34
Ćwiczenie 7 Zostaw myśli w spokoju	35
Ćwiczenie 8 Zaproś myśli i uczucia do siebie	37
Ćwiczenie 9 Wybieraj pomocne działania	40
Ćwiczenie 10 Witanie się ze swoimi myślami i uczuciami	42
Ćwiczenie 11 Stoik z brokatem	45

Ćwiczenie 12	Pisanie na ekranie	48
Ćwiczenie 13	Tytułowanie swoich myśli	50
Ćwiczenie 14	Wagoniki diabelskiego młyna	52
Ćwiczenie 15	Wyśpiewywanie myśli	54
Ćwiczenie 16	Bańki mydlane	55

ROZDZIAŁ 3

Wybieranie i robienie tego, co ważne	59
Ćwiczenie 17 Na czym ci zależy?	62
Ćwiczenie 18 Czarodziejska różdżka	64
Ćwiczenie 19 Planowanie robienia tego, na czym ci zależy	66
Ćwiczenie 20 Wybory Adriana	69
Ćwiczenie 21 Skrzynia skarbów	71
Ćwiczenie 22 Co? Jak? Jakież?	74
Ćwiczenie 23 Wykreślanka	78

ROZDZIAŁ 4

Bycie tutaj i zauważanie siebie	83
Ćwiczenie 24 Wiotka ośmiornica	86
Ćwiczenie 25 Bycie tutaj podczas jedzenia	88
Ćwiczenie 26 Bycie tutaj podczas oddychania	90
Ćwiczenie 27 Bycie tutaj podczas zasypiania	91
Ćwiczenie 28 Znak STOP	92
Ćwiczenie 29 Góra uczuć	94
Ćwiczenie 30 W morskich głębinach	96

Ćwiczenie 31	Lot balonem	98
Ćwiczenie 32	Liście na drzewie	100
Ćwiczenie 33	Spokojny, stabilny statek	102

ROZDZIAŁ 5

Okazywanie sobie życzliwości i troski		107
Ćwiczenie 34	Stoik życzliwości	109
Ćwiczenie 35	Przemowa dotycząca ważnej dla ciebie osoby	112
Ćwiczenie 36	Hasło przypominajka	113
Ćwiczenie 37	Zaprzysiężanie się z własnym umysłem	114
Ćwiczenie 38	Wyobrażenie spokojnego miejsca	116
Ćwiczenie 39	Myśli, uczucia i działania	118
Ćwiczenie 40	Wykreślanka	122

ROZDZIAŁ 6

Zebranie wszystkiego w całość		127
Ćwiczenie 41	Twoja drużyna wsparcia	128
Ćwiczenie 42	Twój podręczny zestaw narzędzi	130
Pożegnanie		132
Bibliografia		133
Źródła ćwiczeń		134